



幕後功臣

這是一個關於陪伴的故事。香港單車隊助教普煦婷在隊內被叫作「普妹」。稱呼聽起來親切，卻不完全像一個年紀小的妹妹。她做事一板一眼，接受訪問時，面前放着一份自己準備的問題讀稿。每聽完一題，她總會先低頭翻看，確認內容，整理思路，再抬頭回答。談數據，她逐項解釋；談運動員，她會用冷靜的語調說出感情。她可以理智地分析一條數據曲線，也可以因為港將比賽勝負而落淚。只是，普煦婷手機相簿裏，除了訓練

因父之名結下港隊緣

相伴港將並肩成長 單車助教普煦婷

●普煦婷由數據分析走到教練角色，逐漸找到自己的位置。

八年前加入港隊後，普煦婷最初負責數據分析。教練看到的是運動員當下的表現，數據則可以提供更多細節，讓人知道問題究竟出在哪裏。

「數據每一秒鐘都不會騙人。」她說。運動員說自己很累，數據可以顯示他是真的疲累，還是心理上覺得累；訓練完成了，數據也可能看出某個環節仍未做好。公路項目要處理長距離、爬坡和體能分配，場地項目則要看得更細，節奏、功率和爆發力都可能影響最後結果。

普妹說，單車是「很折磨人」的運動。一節訓練可能要七八個小時，運動員只能坐在單車上不斷踩踏。長時間重複同一個動作，既枯燥又消耗意志；訓練之中還要加入高強度衝刺和乳酸訓練，「基本上每一課都要吐」。到了比賽，運動員又要在短短十秒內作出判斷，將長期訓練轉化成一個果斷的決定。

「不管是體能、心理，還是對抗壓力方面，我覺得單車是一個很折磨人的項目。」她繼續補上一句：「但是你要享受其中。」她手機相簿裏那些踩到嘔、踩到喊的照片，正是這種「享受」背後的一面。普妹沒有避開運動員最狼狽的畫面，因為她知道，運動員要站上頒獎台，先要在許多沒有人看見的訓練日子裏，承受這些痛苦。

互相推動對方進步

普煦婷由數據分析走到教練角色，也是在一班年輕運動員的成長裏，逐漸找到自己的位置。

她由中長距離轉到近年帶短距離組，看着李思穎由青年車手一路長大，也看着楊健搖由初入隊時仍在摸索，到現在更清楚自己的能力和方向。「她們在成長，我也在成長。大家都是互相推動對方去進步。」

她最難忘的時刻，不只是一面金牌。杭州亞運會公路賽，楊倩玉衝線時，教練和工作人員分散在路邊，一邊報備比賽情況，一邊看直播。大家先聽到香港隊勝出，過了一會兒才知道是楊倩玉奪冠。普煦婷哭了。「大家都知道這個項目的不容易，也看到我們在杭州備戰亞運會一整年的努力。那一下，感覺整個成果都得到了回報。」

普妹也會因運動員拿不到獎牌而難受。有人未能發揮，賽後非常自責，甚至不相信自己。她卻知道，他們不是不努力，手機相簿裏那些拿着膠袋嘔吐的照片，她沒有刪掉；那些訓練有多折磨，她比任何人更清楚。

她年紀較輕，加入港隊初期試過用很嚴厲的方式，也試過用開玩笑的方法讓運動員放鬆。後來她明白，不同時候要用不同方式，最重要的是先

陪伴。

當運動員不相信自己，她會拿數據和過去的表現給他看，提醒對方曾經做到過。「你做到過一次，就代表你可以做到第二次；做到第二次，就可以在場地上無數次做到這件事。」信心不是教練一句話便能建立，但在運動員仍未能相信自己的時候，教練可以先替他保留一點信心。

「賽場上，是運動員自己的事」

今屆亞運隨團人數受到嚴格限制，幸好普妹最終落實能夠隨隊出征。記者對她說，如果她在場，運動員大概也會安心一點。

她想了想，理智地回答：「教練和運動員在訓練上已經付出所有，準備做到最好。到了賽場，便是他們自己的事了。」

這句話聽來過於冷靜，但普煦婷知道，陪伴不等於依賴。教練可以準備數據、安排訓練、在運動員懷疑自己時給予支持，卻不能替他踩過終點。她所能做的，是在他們出發以前，把能準備的都準備好。比賽一刻，就讓他們用自己的能力去面對。

目標為港隊培育新世界冠軍

在普煦婷眼中，優秀的單車手都有一些共同點：自律，肯吃苦，對自己夠狠，也足夠渴望。

這也是她眼中的香港精神。未必有最好的條件，但會把每一件事做好；即使訓練辛苦，仍然願意再推自己一步。前輩的精神被年輕車手看在眼里，他們再用自己的方法延續下去。

普妹還有一個未完成的目標：為香港帶出一位新的世界冠軍。「成為教練，一定是在國際舞台上帶出一個冠軍。我現在依舊有這樣的想法。」終點前的那幾秒，港將要獨自衝刺過去。但在那之前，普煦婷和港隊團隊，早已陪伴他們走了很長、很長的一段路。

數據和比賽片段，還有不少車手踩到嘔、踩到喊的照片。她看見的，不只是身體數值，也是一班正在吃苦、正在長大的運動員。最初加入港隊時，她只負責一小部分訓練數據。後來，香港單車隊對她而言，已不只是一份工作。「港隊對我的意義，更像一個大的家庭。」因此，她一直留在這個家庭裏，八年來願意為家人付出所有。

●圖/文：香港文匯報

記者 葉詩敏

●普煦婷（中）指與運動員相處，最重要的是先陪伴。受訪者供圖



一脈相承的單車緣分 經歷淬煉的教練哲學

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）普煦婷的父親普林俊是前香港單車隊教練，母親同樣從事教練工作。她笑說，自己「還沒出生就已經跟單車結緣」，從小就在單車圈子裏長大。

父母知道踩單車有多辛苦，所以一直不希望女兒成為運動員。可是她天生好動，也受家庭影響，曾在省運會奪得單車短距離冠軍。高中畢業後，她暫別運動員身份，但始終沒有真正離開單車。她到北京體育大學修讀運動訓練學，慢慢對數據分析產生興趣。她認為，單車運動未來不只靠教練經驗，還要靠生物力學、人工智能和數據，找出運動員表現上的細節。

父親對她的影響，則不只是一份興趣。2012年，普林俊加入香港單車隊教練團，成為李慧詩在倫敦奧運奪得獎牌、甚至成為世界冠軍路上的重要推手。爸爸可以帶出世界冠軍，在普煦婷心裏一直是一件很了不起的事。「我爸爸媽媽做得那麼酷，他們可以帶出世界冠軍，為什麼我不可以？」

「普教練」於2016年因隱性心臟病猝逝，普煦婷沒有把自己成為教練說成要追上父親，而是說，父親讓她知道教練可以怎樣幫助運動員。

傳承不是複製 決心走出自己的路

除了父母的言傳身教，普煦婷亦經歷過沈金康教練的「魔鬼訓練」體系，也見證現時港隊由法、澳籍教練合作。她認為，沈教練為運動員建立了很好的訓練基礎；現在的隊伍則更多元，教練之間互相交流，運動員也要更主動說出自己的需要。「這個傳承不是複製。我可以學習前面的經驗，但我也有自己的想法和方式。」

前人的方法不能原封不動搬到今天，每一代運動員都有不同性格和能力，訓練科技也在改變。她想保留的，是前輩對自己的要求。



●普煦婷認為傳承不是複製，可以學習前人的經驗，也要有自己的想法。

●普煦婷與一眾港將並肩成長。

達海飛望港將「踩」出驚喜

香港文匯報訊（記者 葉詩敏）第二十屆亞運會於周六（19日）揭幕，香港單車隊昨日（14日）離港前會見傳媒。總教練達海飛直言目標是五面獎牌。

上屆杭州亞運，港隊帶走1金3銀2銅。今次達海飛不只希望李思穎（Ceci）、梁穎儀和劉允祐幾位



●達海飛（前排左一）與港將自拍留念。
香港文匯報記者葉詩敏 攝

上屆獎牌車手，也希望其他隊員「踩」出驚喜，包括最近亞錦賽男子團體競速賽摘銅的短組車手，「我希望我們能驚喜地獲得更多的獎牌。」

說得似是輕鬆，但亞運獎牌從來不是靠驚喜兩個字能換回來。達海飛分析，港隊公路車手的爬升能力適合今屆計時賽路線；場地方面，李思穎的全能賽有機會爭牌，男女麥迪遜隊伍亦曾在今年亞錦賽踏上頒獎台。

至於港隊奪牌希望李思穎，今屆選擇不踩公路賽，把所有心力押在場地，出戰強項全能賽和麥迪遜賽。這個決定並不容易，卻是為了10月中世錦賽爭取奧運積分，必須作出的取捨。

第二度征戰亞運，李思穎最想改寫的，是成績表上那個看得太久的名次，「我經常都拿第二，所以也很希望可以拿到金牌。」上屆杭州亞運，李思穎在全能賽奪銀。東京奧運銀牌得主梶原悠未今屆主場出擊，亦是她爭金路上最難繞過的對手。達海飛說，梶原的性格不會容許自己只為銀牌或銅牌而來。梶原已經連續兩屆贏得亞運全能賽金牌，李思穎

李思穎挑戰梶原王者寶座



●單車隊正作最後備戰。香港文匯報記者葉詩敏 攝

則還未登上這個項目的最高一級。達海飛沒有避開差距，反而說得明白：「這個在奧運會的王者項目，Ceci還沒有達到這一步，所以我希望會是現在，我們正在努力讓它實現。」

李思穎沒有把目標說成必勝。她知道，主場、對手和過去的成績，都可以變成壓力；她更清楚，金牌不是在出發前當成口號，便會自動落袋。「最重要的是可以執行到自己比賽上的戰術，把近排的訓練完整發揮出來。」她不想給自己太大壓力，但「經

常拿第二」的遺憾，始終會在每次比賽前輕輕敲門。

今次她選擇不分心，先把最有把握的項目踩好。至於結果，留待比賽回答。

香港隊將帶着上屆1金3銀2銅的成績出發，達海飛希望帶回五面獎牌，留了一個位置給未知的驚喜。李思穎則要在梶原悠未的主場，追逐一面自己靜候很久的金牌。她已經拿過銀牌，知道站上亞運頒獎台是什麼感覺。這一次，她要站在最高那一級。